Питание при инфаркте миокарда

Здоровое питание - 1

Илья Мельников

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Инфаркт миокарда возникает при длительном спазме коронарных артерий сердца, или закупорке артерий тромбом, чаще всего при атеросклерозе сосудов. Из-за нарушения кровообращения участок сердечной мышцы омертвевает, а затем рубцуется. В остром периоде болезни (первые 7–9 дней) соблюдается строгий постельный режим.

Правильное питание при инфаркте миокарда играет огромную роль. Соответствующая диета устанавливается в зависимости от функционального состояния сердца, поэтому в каждом отдельном случае в рационе питания регулируется количество соли, белка, жидкости, жиров, количество, объем пищи, принципы ее приготовления в домашних условиях

- ПИТАНИЕ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА
  - ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА
  - ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА
    -
    - КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА
    - КАЛОРИЙНОСТЬ ПИЩИ
    - РЕЖИМ ПИТАНИЯ
    - РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА
    - ИСКЛЮЧАЕМЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА
    - ПРИМЕРНЫЕ ОДНОДНЕВНЫЕ МЕНЮ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА
      - ПЕРВЫЙ РАЦИОН
    - ПРИМЕРНЫЕ ОДНОДНЕВНЫЕ МЕНЮ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА
      - ВТОРОЙ РАЦИОН
    - ПРИМЕРНЫЕ ОДНОДНЕВНЫЕ МЕНЮ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА
      - ТРЕТИЙ РАЦИОН
    - РЕЦЕПТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ БЛЮД В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ
      - САЛАТЫ, ЗАКУСКИ
      - ПЕРВЫЕ БЛЮДА
      - ВТОРЫЕ БЛЮДА
      - СОУСЫ
      - НАПИТКИ

ПИТАНИЕ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА

Основными задачами лечебного питания являются:

1. Способствовать восстановительным процессам в мышце сердца.

2. Улучшить кровообращение и обмен веществ.

3. Исключить нагрузки на сердечно-сосудистую и центральную нервную систему.

4. Обеспечить щажение органов пищеварения и нормализацию двигательной функции кишечника. Питание должно соответствовать периодам заболевания (острый, подострый, рубцевание), двигательной активности больного, учитывать сопутствующие заболевания и осложнения.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА

В питании значительно ограничивается калорийность и объем пищи, который затем постепенно увеличивается. Исключают продукты, богатые животными жирами и холестерином (жирные сорта мяса, внутренние органы животных, мозги, икра, яичный желток, животные жиры, жирные сорта рыбы и др.), продукты, вызывающие брожение в кишечнике и метеоризм (черный хлеб, капуста, бобовые, молоко в натуральном виде и пр). В рацион включают такие продукты как творог, судак, треска, овсяная крупа, а также продукты, богатые витаминами С и Р, солями калия. Ограничивают поваренную соль и свободную жидкость с учетом периода болезни, состояния кровообращения и артериального давления.

Питание состоит из трех последовательно назначаемых рационов. Первый рацион дают в остром периоде инфаркта миокарда (первые 7–8 дней), второй – в подостром периоде (2-3-я неделя), третий – в период рубцевания (начиная с 4-й недели).

В первые двое суток тяжелого инфаркта миокарда дают 7–8 раз по 50–75 г некрепкого полусладкого чая с лимоном, слегка теплые и разбавленные водой соки фруктов и ягод, отвар шиповника, жидкость из компота, жидкие кисели, клюквенный морс, минеральные щелочные воды без газа.

В дальнейшем легкоперевариваемую пищу дают малыми порциями 5–6 раз в сутки, предупреждая этим затрудняющий работу сердца подъем диафрагмы. Исключают очень горячую и холодную пищу; для улучшения вкуса несоленых блюд и аппетита дают томатный сок, используют столовый уксус, лимонную кислоту, кисло-сладкие фруктовые соки и др.

В первые дни болезни, если больной есть не хочет, принуждать его не нужно. После некоторого улучшения не следует отказывать тем, у кого аппетит понижен в небольшом количестве продуктов, богатых жирами и холестерином (яйца, икра, сливки, др.). В период выздоровления при избыточном весе тела необходимы разгрузочные дни.

КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА

Все блюда готовят без соли. Нежирные сорта мяса и рыбы дают в отварном виде, исключают жареные и печеные блюда. На первый рацион блюда приготовляют в протертом виде, на втором – в основном измельченные, на третьем – измельченные и куском. Исключают холодные (ниже 15 градусов) блюда и напитки.

КАЛОРИЙНОСТЬ ПИЩИ

Первый рацион: 1200–1300 ккал. Белков 50 г, жиров 60–70 г, углеводов 170–200 г. Содержание витаминов: А – 2 мг, В1 – 2 мг, В2 – 2 мг, РР – 15 мг, аскорбиновой кислоты – 100 мг. Количество свободной жидкости 800 г. Поваренной соли 1,5–2 г (в продуктах). Общая масса рациона 1700 г. Примерное меню рациона приводится ниже.

Второй рацион: калорийность 1600–1800 ккал. Белков 60–70 г, жиров 60–70 г, углеводов 230–250 г. Содержание витаминов то же, что и в первом рационе. Количество свободной жидкости – 1 л. Поваренной соли 1,5–2 г (в продуктах, кроме того 3 г выдаются на руки). Общая масса рациона 2 кг. Примерное меню рациона приводится ниже.

Третий рацион: калорийность 2300–2400 ккал. Белков 90 г, жиров 80 г, углеводов 300–350 г. Содержание витаминов то же, что и в первом рационе. Количество свободной жидкости – 1 л. Поваренной соли 1,5–2 г (в продуктах, кроме того 5 г выдаются на руки). Общая масса рациона 2300 г. Примерное меню рациона приводится ниже.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Первый и второй рационы – 6 раз; третий – 5 раз в день небольшими порциями. Температура пищи обычная.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА

Хлеб и мучные изделия: первый рацион – 50 г сухарей из пшеничной муки высшего и 1-го сорта; второй рацион – 150 г пшеничного хлеба вчерашней выпечки; третий рацион – 250 г вчерашнего пшеничного хлеба с заменой 50 г его на ржаной хлеб (при переносимости).

Супы: первый рацион – 150–200 г, на овощном отваре с протертыми разрешенными крупой и овощами, яичными хлопьями; второй-третий рационы – 250 г с хорошо разваренными крупой и овощами (борщ, свекольник, морковный протертый и др), допустим слабый обезжиренный мясной бульон.

Мясо, птица, рыба: только нежирные виды и сорта. Мясо освобождают от пленок, сухожилий, кожи (птица), жира. Первый рацион – паровые котлеты, кнели, фрикадельки, суфле и др., отварная рыба по 50 г; второй и третий рационы – мясо отварное куском, изделия из котлетной массы.

Молочные продукты: молоко – в блюда и чай. Нежирный кефир и другие кисломолочные продукты, напитки. Творог протертый, суфле (первый рацион), а также пудинги с крупой, морковью, фруктами (второй-третий рационы). Сметана – для заправки супов. Сыр нежирный, несоленый – второй-третий рационы.

Яйца: первый, второй и третий рационы – белковые омлеты, яичные хлопья к овощным бульонам.

Крупы: первый рацион – 100–150 г манной каши, протертой гречневой, геркулеса на молоке; второй рацион – 150–200 г жидких, вязких непротертых каш, 100 г рассыпчатой гречневой, запеканки манной; третий рацион – 200 г каш, отварной вермишели с творогом, запеканки манной с яблоками, пудинга гречнево-творожного.

Закуски: первый и второй рационы – исключены; третий рацион – вымоченная сельдь, нежирная ветчина, отварные заливные мясо и рыба, спелые помидоры.

Овощи: первый рацион – 100 г пюре из картофеля, моркови, свеклы (отдельные блюда и гарниры), протертый морковно-творожный пудинг; второй рацион дополняют цветной капустой, тертой сырой морковью; третий рацион – тушеной морковью и свеклой. Масса блюд – 150 г.

Плоды, сладкие блюда, сладости: первый рацион – яблочное пюре, желе, муссы, чернослив, курага – размоченные, пюре, 30 г сахара или меда; второй и третий рационы дополняют сырыми мягкими фруктами и ягодами, печеными яблоками, компотом,

молочным киселем, желе, джемом, меренгами; до 50 г сахара, 15 г ксилита вместо сахара.

Соусы и пряности: второй и третий рационы – для улучшения вкуса несоленой пищи – кисло-сладкие фруктовые соки, томатный сок, лимонная кислота, ванилин, 3 %-ный столовый уксус, соусы на овощном отваре и молоке, вываренный и слегка поджаренный репчатый лук.

Напитки: первый рацион – по 100–150 г слабого чая с лимоном, молоком, кофейный напитков с молоком, отвара шиповника, настоя чернослива, морковного, свекольного, фруктовых соков; второй и третий рационы – то же по 150–200 г.

Жиры: сливочное масло и растительные рафинированные масла – в блюда; на третьем рационе 10 г сливочного масла на руки.

ИСКЛЮЧАЕМЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА

Из рациона больных инфарктом миокарда исключается:

свежий хлеб, сдоба, мучные выпеченые изделия, жирные виды и сорта мяса, птицы, рыбы, печень, мозги и другие мясные субпродукты, колбасы, консервы, икра, цельное молоко и сливки, яичные желтки, пшено, перловая, ячневая крупа, бобовые, белокочанная капуста, огурцы, редис, лук, чеснок, пряности, животные и кулинарные жиры, шоколад и другие кондитерские изделия, натуральный кофе, какао, виноградный сок.

ПРИМЕРНЫЕ ОДНОДНЕВНЫЕ МЕНЮ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА

ПЕРВЫЙ РАЦИОН

I. Натощак: настой чернослива.

Первый завтрак: каша гречневая протертая на молоке, творог протертый с сахаром (сахар из дневной нормы), кофе ячменный с молоком (сахар из дневной нормы).

Второй завтрак: яблочное пюре (или любое фруктовое) с сахаром (сахар из дневной нормы), отвар шиповника.

Обед: бульон с яичными хлопьями, курица отварная, желе из черной смородины.

Полдник: творог протертый с сахаром (сахар из дневной нормы), тертая морковь с сахаром, отвар шиповника.

Ужин: рыба отварная, пюре морковное с растительным маслом, чай с лимоном.

На ночь: чернослив размоченный.

II. Первый завтрак: творожная паста, каша из геркулеса протертая молочная, чай с молоком.

Второй завтрак: яблочное пюре.

Обед: суп манный на овощном отваре, мясное суфле, морковное пюре с растительным маслом, желе фруктовое.

Полдник: творожная паста, отвар шиповника.

Ужин: кнели рыбные, гречневая каша протертая, чай с лимоном.

На ночь: отвар чернослива.

ПРИМЕРНЫЕ ОДНОДНЕВНЫЕ МЕНЮ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА

ВТОРОЙ РАЦИОН

I. Первый завтрак: каша рисовая молочная, белковый омлет, кофе ячменный с молоком (сахар из дневной нормы).

Второй завтрак: цветная капуста в сухарях со сливочным маслом, отвар шиповника.

Обед: борщ вегетарианский с растительным маслом, отварное мясо под фруктовым соусом.

Полдник: пюре из яблок (сахар из дневной нормы), отвар шиповника.

Ужин: мясо отварное, каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом.

На ночь: простокваша или кефир.

II. Первый завтрак: белковый омлет, каша манная с фруктовым пюре, чай с молоком.

Второй завтрак: паста творожная, отвар шиповника.

Обед: щи вегетарианские с растительным маслом, мясо отварное или мясные фрикадельки, картофельное пюре, желе фруктовое.

Полдник: яблоки печеные, отвар шиповника.

Ужин: суфле паровое рыбное с маслом, пюре морковное, чай с лимоном.

На ночь: кефир обезжиренный.

ПРИМЕРНЫЕ ОДНОДНЕВНЫЕ МЕНЮ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА

ТРЕТИЙ РАЦИОН

I. Первый завтрак: гречневая каша полувязкая на молоке, творог 9 % жирности с молоком (сахар из дневной нормы), кофе ячменный с молоком (сахар из дневной нормы).

Второй завтрак: пюре яблочное (или любое другое фруктовое, сахар из дневной нормы), отвар шиповника.

Обед: суп морковный протертый или суп из цветной капусты с манной крупой, курица отварная, свекла тушеная в сметанном соусе, желе лимонное.

Полдник: яблоко свежее, отвар шиповника.

Ужин: рыба отварная с картофельным пюре на растительном масле, творог сладкий, чай с лимоном (сахар из дневной нормы).

На ночь: чернослив.

II. Первый завтрак: масло сливочное 10 г, сыр нежирный, каша гречневая, чай с молоком.

Второй завтрак: творог с молоком, отвар шиповника.

Обед: суп овсяный с овощами, суфле из вареного мяса, морковь тушеная в сметанном соусе, яблоки свежие.

Ужин: пудинг из рыбы, картофельное пюре, чай с лимоном.

На ночь: кефир.

РЕЦЕПТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ БЛЮД В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

САЛАТЫ, ЗАКУСКИ

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ

Продукты: свежие помидоры 100 г, сметана 8 г.

Подготовленные помидоры нарезать тонкими ломтиками, затем положить на них сметану или слегка полить растительным маслом.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ЧЕРНОСЛИВА

Продукты: свекла 90 г, чернослив 35 г, сахар 5 г, растительное масло 5 г.

Свеклу сварить в кожуре, охладить, очистить, натереть на мелкой терке. Чернослив вымыть, положить в кастрюлю, обдать крутым кипятком, дать воде стечь, плотно закрыть крышкой, дать постоять один час, удалить косточки и мелко нарезать. Подготовленные свеклу и чернослив соединить, добавить сахар, растительное масло и осторожно перемешать.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК

Продукты: морковь 55 г, яблоки 80 г, сметана 10 г, сахар 3 г.

Яблоки вымыть, очистить и нарезать их соломкой. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке и смешать с яблоками. Заправить сахаром, полить сметаной, осторожно перемешать.

САЛАТ ЯБЛОЧНО-ПОМИДОРНЫЙ

Продукты: яблоки 50 г, помидоры 40 г, зелень петрушки и укропа 8 г, масло растительное 9 г.

Яблоки и помидоры вымыть в проточной воде, яблоки натереть на крупной терке, помидоры нарезать небольшими дольками, зелень мелко нарубить и все осторожно перемешать,

добавив растительное масло.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

Продукты: морковь 75 г, черная смородина 25 г, сметана 10 г.

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Черную смородину вымыть, очистить от соцветий, немного помять деревянной ложкой, соединить с морковью, добавить сметану и осторожно перемешать.

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

Продукты: 450 г квашеной капусты, 1 яблоко средней величины, 1 морковь средней величины, сахар, немного растительного масла.

Квашеная капуста должна быть сочной, свежей, с приятным запахом. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке и положить в капусту вместе с тертым яблоком. По вкусу добавить сахар и размешать с растительным маслом.

РЫБА ЗАЛИВНАЯ

Продукты: 100 г филе нежирной рыбы, 5 г желатина.

Заливную рыбу готовят с желатином. Желатин необходимо замочить на 30 минут в холодной воде, предварительно вымыв, затем развести горячей водой или овощным отваром, прокипятить, немного охладить и залить в форму. В остывший раствор положить нарезанную на куски рыбу и охладить.

Перед подачей заливную рыбу можно побрызгать лимонным соком.

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА ЗАЛИВНЫЕ

Продукты: мясо говядины 115 г, батон 20 г, молоко 25 г, растительное масло 20 г, яйцо 1/3 штуки, зелень петрушки 7 г.

Для желе: отвар из овощей 150 г, желатин 5 г.

Очищенное от пленок, сухожилий, промытое мясо пропустить через мясорубку, добавить замоченный в молоке батон и еще раз пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить растительное масло, яйца, немного соли и взбить венчиком.

Сделать фрикадельки и сварить их на пару.

Приготовить желе: сварить на небольшом огне овощной отвар, процедить его, добавить замоченный в течение 30 минут желатин, довести до кипения и процедить. В неглубокую сковороду или форму налить немного остывшего до 30 градусов отвара, положить фрикадельки, затем отвар добавить. Когда фрикадельки в желе застынут, полностью залить их отваром и охладить.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

СУП РИСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ

Продукты: молоко 250 г, рис 40 г, масло сливочное 5 г, сахар 3 г.

Для приготовления супа необходимо рис сварить в воде, протереть его, развести горячим молоком, добавить сахар, сливочное масло.

СУП МАННЫЙ МОЛОЧНЫЙ

Продукты: крупа манная 30 г, молоко 300 г, яйцо 1/4 штуки, масло сливочное 6 г, сахар 3 г, вода 200 г.

Манную крупу медленно засыпать в кипящую воду, помешивая, чтобы не образовались комки. Продолжая помешивать, варить до готовности 10 минут. Добавить 200 г горячего молока, довести суп до кипения и снять кастрюлю с огня. Сырое яйцо смешать со 100 г горячего кипяченного молока, хорошо размешать и влить в суп. Добавить сахар, сливочное масло.

СУП ГЕРКУЛЕСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ

Продукты: молоко 250 г, геркулес 30 г, сахар 3 г, масло сливочное 5 г.

В кипящую воду всыпать тонкой струйкой геркулес, несколько минут прокипятить, добавить горячее молоко и варить 40 минут до готовности. Добавить сахар, сливочное масло.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ

Продукты: картофель 160 г, вода 360 г, масло сливочное 8 г, яйцо 1/4 штуки, мука 6 г, зелень 6 г.

Картофель очистить, промыть, сварить. Отвар слить в другую кастрюлю, картофель протереть через сито. Приготовить соус: подсушенную в духовке муку развести в 40 г картофельного отвара, вскипятить, процедить. Протертый картофель, соус и отвар смешать, добавить сырое яйцо, масло и тщательно перемешать. Суп вскипятить, перед подачей заправить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

СУП ОВСЯНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ

Продукты: крупа овсяная 40 г, молоко 160 г, масло сливочное 8 г, вода 360 г, яйцо 1/4 штуки, сахар 2 г.

Овсяную крупу перебрать, промыть, залить кипятком и варить до готовности. Отвар процедить, крупу протереть через сито и смешать с отваром. Добавить горячее молоко, довести суп до кипения и снять с огня. Сырое яйцо взболтать вилкой и влить в него горячее кипяченое молоко. Этой смесью заправить суп, пока он еще не остыл, добавить сахар, сливочное масло.

СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С МАННОЙ КРУПОЙ

Продукты: крупа манная 25 г, капуста цветная 110 г, вода 360 г, молоко 140 г, яйцо 1/4 штуки, масло сливочное 8 г.

Цветную капусту очистить от листьев, промыть, сварить в воде, отвар процедить, капусту протерть через сито. В овощной отвар всыпать манную крупу, варить 12 минут, соединить с протертой цветной капустой, дать вновь вскипеть. Готовый суп заправить яйцом, смешанным с горячим кипяченым молоком, добавить сливочное масло, если можно, немного соли.

СУП РИСОВЫЙ С ПРОТЕРТЫМ МЯСОМ

Продукты: мясо 80 г, яйцо 1/4 штуки, рис 25 г, молоко 110 г, вода 360 г, масло сливочное 10 г.

Мясо отделить от костей, очистить от сухожилий и жира, промыть, отварить, остудить и пропустить 3 раза через мясорубку. Рис перебрать, промыть, залить кипящей водой, варить до полного разваривания (около 3 часов), затем процедить через марлю.

В процеженный рисовый отвар добавить протертое мясо, соль, довести до кипения и снять с огня. Сырое яйцо смешать с горячим кипяченым молоком и влить в суп. Все хорошо перемешать, добавить сливочное масло.

СУП ГЕРКУЛЕСОВЫЙ ПРОТЕРТЫЙ С ОВОЩАМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ

Продукты: геркулес 25 г, картофель 80 г, морковь 60 г, сливочное масло 10 г, мясной бульон 360 г, вода 200 г, сливки 35 г.

Крупу засыпать в кипящую воду и варить на небольшом огне до полного разваривания, протереть через сито. Морковь и картофель очистить, промыть и варить в мясном бульоне до готовности. Сваренные овощи протерть через сито, соединить с протертой крупой. Все это залить бульоном и вскипятить. Добавить сливочное масло, сливки, немного соли.

БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ

Продукты: капуста свежая белокочанная 150 г, свекла 170 г, картофель 170 г, морковь 60 г, лук репчатый 40 г, свежие помидоры 110 г или томатное пюре 20 г, корень петрушки, зелень укропа 25 г.

Овощи сварить до готовности в небольшом количестве воды. Очищенную свеклу сварить в воде до полуготовности, натереть на крупной терке и опустить в ту же воду, затем добавить остальные нашинкованные овощи и варить их до готовности. Перед подачей борща на стол положить в него сметану и мелко нарезанную зелень.

СУП ИЗ СУХОФРУКТОВ

Продукты: сушеные фрукты 20 г, сахар 15 г, рис 30 г.

Сушеные фрукты перебрать, промыть теплой водой и рассортировать по видам, крупные разрезать на 2–3 части. Залить холодной водой (кроме урюка и чернослива) и варить при закрытой крышке 15 минут, затем добавить урюк и чернослив и варить до полной готовности, положить сахар и довести до кипения. В готовый суп добавить сваренный рис и сметану.

СУП ФРУКТОВЫЙ

Продукты: 100 г яблок, 100 г смородины, 100 г слив, сахар, половина столовой ложки крахмала, 3 ложки сливок, апельсиновая корка.

Яблоки вымыть, разрезать на несколько долек, сливы вымыть, вынуть косточки, смородину вымыть, очистить. Сварить фрукты, положив их в кипящую воду, протереть через сито, вскипятить. Заварить картофельным крахмалом, разведенным в холодной воде, вливая в кипящий суп, снять с огня, заправить сахаром и апельсиновыми корочками по вкусу, прибавить сливки.

Для супа можно использовать яблоки, вишни, сливы, клубнику, землянику, чернику из расчета 100 г на порцию.

ОВОЩНОЙ ОТВАР

Продукты: 200 г сельдерея, 200 г моркови, 100 петрушки, 1,5 л воды, соль.

Коренья вымыть, очистить, сполоснуть под струей воды, нарезать, залить кипящей водой, немного посолить и варить до полной готовности. Когда отвар будет готов, процедить.

Отвар может служить основой для приготовления разных супов.

СУП ИЗ ТЫКВЫ СЛАДКИЙ

Продукты: тыква средних размеров, 1,3 л молока, сахар 8 г.

Отварить тыкву, нарезать ее кусками, протереть через сито, залить горячим молоком, добавить сахар и немного корицы, прокипятить и подать к столу.

БОРЩ НА ОВОЩНОМ ОТВАРЕ

Продукты: свекла 80 г, картофель 65 г, морковь 20 г, помидоры 55 г, капуста 90 г, зелень петрушки 4 г, масло сливочное 8 г, сметана 25 г, вода 380 г, лимонная кислота.

Нашинковать очищенную свеклу, сбрызнуть ее лимонной кислотой, разведенной в воде, перемешать. Добавить масло, полстакана воды, закрыть крышкой и тушить на небольшом огне 30 минут. Затем положить нашинкованную морковь, помидоры и тушить еще 10 минут. В готовые овощи добавить нашинкованную

капусту, залить водой или овощным отваром, дать вскипеть, добавить нарезанный картофель и варить до готовности. Перед подачей на стол заправить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ПУДИНГ ИЗ РЫБЫ

Продукты: рыба нежирных сортов 140 г, молоко 30 г, масло сливочное 4 г, батон 20 г, яйцо 1/5 штуки.

Рыбное филе без кожи и костей разделить на две равные части. Половину необходимо пропустить через мясорубку вместе с намоченным в молоке батоном, остальное сварить и охладить. Соединить обе части рыбы, пропустить через мясорубку, добавить сливочное масло, яичные желтки и хорошо вымешать. В подготовленную массу осторожно ввести взбитые яичные белки. Выложить в форму и довести до готовности на паровой бане.

КНЕЛИ РЫБНЫЕ

Продукты: рыба нежирных сортов 170 г, батон 7 г, яичные белки 4 г, молоко 35 г.

Рыбу освободить от костей и кожи, пропустить дважды через мясорубку, добавить намоченный в молоке батон, хорошо вымесить и еще раз пропустить через мясорубку. Взбить яичные белки и осторожно их ввести в рыбный фарш. Массу разделать на кнели с помощью двух столовых ложек. Опустить кнели в кипящую слегка подсоленную воду или овощной отвар, довести до готовности.

СУФЛЕ ПАРОВОЕ ИЗ ВАРЕНОЙ РЫБЫ

Продукты: рыба нежирных сортов (треска, щука, судак, лещ) 140 г, молоко 30 г, масло сливочное 3 г, яйцо 1/4 штуки, немного соли.

В овощном отваре отварить рыбное филе, с готовой рыбы снять кожу и пропустить через мясорубку. В измельченную массу добавить густой соус бешамель, яичные желтки и осторожно ввести взбитые белки. Формочку смазать маслом, положить в нее подготовленную массу и довести до готовности при закрытой

крышке.

КОТЛЕТЫ ПАРОВЫЕ ИЗ РЫБЫ

Продукты: рыба нежирных сортов (лещ, судак, треска, щука) 90 г, молоко 30 г, батон 20 г, масло сливочное 4 г, немного соли.

Филе рыбы без кожи и костей пропустить через мясорубку, соединить с намоченным в молоке батоном, хорошо вымешать. Вновь пропустить через мясорубку и тщательно вымешать. Из полученной массы сделать котлеты и сварить их на пару. Подавать с растопленным маслом.

РЫБА ОТВАРНАЯ

Продукты: 300 г рыбы (судак, щука, лещ, треска), 150 г овощей, сахар, 1 чайная ложка сливочного масла.

Рыбу обмыть, очистить, разделать, тщательно вымыть. Коренья вымыть, очистить, сполоснуть, залить горячей водой, посолить, добавить щепотку сахара, сварить отвар. В готовый отвар положить рыбу целиком или нарезанную на куски. Варить 22 минуты. Подать с небольшим кусочком масла.

РЫБНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ

Продукты: 300 г рыбы, 200 г кореньев, 20 г батона, 1/4 стакана молока, один яичный белок.

Приготовить рыбный фарш. Для этого филе рыбы без кожи и костей пропустить через мясорубку, соединить с намоченным в молоке батоном, хорошо вымешать. Вновь пропустить через мясорубку и тщательно вымешать. Из полученной массы сделать круглые или овальные фрикадельки и сварить их в овощном отваре.

СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ

Продукты: говядина 100 г, молоко 30 г, мука 6 г, яйцо 1/4 штуки, масло сливочное 5 г.

Мясо очистить от сухожилий и пленок, отварить, дважды пропустить через мясорубку. Приготовить молочный соус и, тщательно вымешивая, соединить с измельченным мясом.

Яичный белок отделить от желтка, желток положить в мясо, посолить, перемешать. Взбитый белок постепенно ввести в мясное пюре. Массу хорошо взбить и довести до готовности на смазанной маслом сковороде под крышкой или на пару в течение 20 минут на небольшом огне.

ПЮРЕ ИЗ МЯСА

Продукты: мясо говядины 100 г, соус молочный бешамель, сливочное масло 5 г.

Мясо отварить и пропустить 2 раза через мясорубку. Затем добавить соус бешамель и хорошо растереть. Пюре подавать со сливочным маслом.

Пюре из курицы приготавливают, как пюре мясное.

ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА

Продукты: мясо говядины 100 г, морковь 15 г, мука пшеничная 7 г, масло сливочное 4 г.

Мясо сварить, охладить, нарезать тонкими кусочками поперек волокон, приготовить молочный соус бешамель, залить им мясо, добавить немного соли и довести до кипения.

ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ

Продукты: мясо говядины или телятины 100 г, овощной отвар 60 г, сливочное масло 4 г, сметана 4 г.

Подготовленные для приготовления овощного отвара овощи вымыть, очистить, сполоснуть, нарезать залить кипятком, посолить и варить. Мясо вымыть, положить в кипящий овощной отвар и варить до мягкости. Готовое мясо разрезать на тонкие куски и залить молочным соусом.

КОТЛЕТЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

Продукты: 290 г телятины без костей, белок яйца, 40 г черствого батона или булки, 100 г молока, одна чайная ложка муки, немного соли.

Котлеты из телятины можно приготовить разными способами. Однако приготовление фарша всегда остается одинаковым. Для

этого необходимо мясо тщательно обмыть, отжать, нарезать, дважды пропустить через мясорубку с батоном, намоченным в молоке, посолить, перемешав с белком, хорошо размешать, придать котлетам продолговатую или круглую форму, обвалять в муке. Затем котлеты сварить на пару.

ЗАПЕКАНКА МЯСНАЯ

Продукты: 250 г мяса, 40 г черствого батона, 2 яйца, 1 чайная ложка сливочного масла, 1 чайная ложка панировочных сухарей, соль.

Мясо говядины или телятины смолоть вместе с намоченной в молоке и отжатой булкой или батоном. Полученный фарш протереть через сито, затем всю массу растереть, постепенно добавляя желток, добавить взбитый белок, еще раз слегка размешать и выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Закрыть крышкой и поставить вариться на водяную баню на полтора часа.

ВЕРМИШЕЛЬ С ВЕТЧИНОЙ

Продукты: 250 г вермишели, 160 постной ветчины, 8 г сливочного масла, 1 столовая ложка панировочных сухарей, зелень петрушки.

Отварить вермишель, положив в кипящую воду. Отцедить, обдать кипяченой водой комнатной температуры, затем нарезать тонкими ломтиками ветчину.

Смазать кастрюлю сливочным маслом, обсыпать панировочными сухарями ее стенки и уложить слоями, чередуя вермишель и ветчину. Верхний слой вермишели выровнять, поставить на несколько минут в прогретую духовку. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

ЗАПЕКАНКА МЯСНАЯ С КАРТОФЕЛЕМ

Продукты: мясо говядины 110 г, картофель 290 г, молоко 35 г, сметана 25 г, масло сливочное 4 г, немного соли.

Мясо и картофель отварить отдельно, затем дважды перемолоть на мясорубке, добавить соль и перемешать. Полученную массу уложить на смазанную маслом форму. Поверхность выровнять ложкой и смазать смесью сырого яйца и

сметаны, поставить запекать в духовку или готовить на пару. Готовое блюдо смазать сметаной, можно добавить зелень петрушки.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ПРОТЕРТАЯ

Продукты: 250 г соцветия цветной капусты, сахар, 2 ложки молока, 1 чайная ложка сливочного масла, зелень петрушки.

Соцветие кочанов цветной капусты вымыть, положить в кипящую воду, чуть подсолить, сварить, протереть через сито, развести молоком, вскипятить, положить масло. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

СВЕКЛА ВАРЕНАЯ

Продукты: 300 г свеклы, сахар, лимонный сок, можно 1 чайную ложку сливочного масла.

Свеклу тщательно вымыть, залить горячей водой, варить, отцедить, остудить, снять кожуру, быстро сполоснуть, натереть на крупной терке или нарезать на тонкие ломтики. Залить небольшим количеством воды, вскипятить, посолить, добавить сахар, лимонный сок. В тарелку положить кусочек сливочного масла.

СВЕКЛА ПРОТЕРТАЯ

Продукты: 300 г свеклы, сахар, лимонный сок, 1 чайная ложка сливочного масла, 1 чайная ложка муки, 1/3 стакана молока.

Свеклу отварить, очистить, сполоснув, протереть через сито, развести молоком, положить муку, разведенную воду, добавить лимонный сок, сахар, положить кусочек сливочного масла.

КАША ОВСЯНАЯ ПОЛУВЯЗКАЯ

Продукты: на 100 г: молоко 110 г, крупа 20 г, сахар 5 г, сливочное масло 2 г, вода 100 г.

В кипящую воду при непрерывном помешивании постепенно струйкой всыпать крупу и на небольшом огне варить 30 минут до получения однородной массы. Кастрюлю с кашей поместить на

маленький огонь или на водяную баню на 1 час. Горячую кашу протереть через сито, добавить в нее сахар, сырое молоко и при помешивании варить 2 минуты. В готовую кашу положить сливочное масло и размешать.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША РАССЫПЧАТАЯ

Продукты: крупа ядрица 50 г, вода 100 г, масло сливочное 3 г.

Крупу всыпать в кипящую воду, размешать, плотно закрыть крышкой и поставить на средний огонь. Когда крупа вберет в себя всю воду, кастрюлю с кашей поместить на маленький огонь на 30 минут. В готовую кашу добавить масло и размешать.

КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ

Продукты: молоко 110 г, крупа 15 г, сахар 6 г, масло сливочное 4 г, вода 80 г.

Крупу засыпать в кастрюлю с горячей водой и при беспрерывном помешивании варить 3 минуты. В разваренную крупу добавить 60 г молока. После закипания кастрюлю с кашей поместить на водяную баню на 25 минут. Затем в кашу добавить оставшееся молоко, сахар и еще раз прокипятить 2 минуты.

При подаче на стол добавить сливочное масло, слегка взбив ее.

ПУДИНГ ТЫКВЕННО – ЯБЛОЧНЫЙ

Продукты: яблоки 60 г, тыква 60 г, рис 10 г, сахар 7 г, масло сливочное 6 г, сухари пшеничные 4 г, вода 80 г.

Очищенные тыкву и яблоки мелко нашинковать. Тыкву потушить в воде до полуготовности, добавить яблоки и тушить до готовности. В яблочно – тыквенную массу всыпать отваренный рис и продолжать тушить 5 минут, добавить сахар, сливочное масло (5 г), все перемешать и выложить в сковороду, смазанную оставшимся маслом и посыпанную толчеными сухарями. Запекать в духовке при средней температуре.

ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ

Продукты: крупа манная 8 г, молоко 60 г, яйцо 1/4 штуки, масло сливочное 7 г (из них 3 г на смазку противня), яблоки 60 г, сахар 6 г, сухари 4 г, фруктовый или ягодный сироп 6 г.

В кипящее молоко медленно при непрерывном помешивании всыпать крупу, добавить сахар и варить до загустения, затем кастрюлю закрыть крышкой и поставить на водяную баню на 20 минут. В готовую слегка охлажденную кашу положить желток, сливочное масло и тщательно перемешать. Белки взбить до получения крепкой пены, влить в кашу, осторожно перемешать. Очистить яблоки, натереть их на крупной терке, добавить сахар и тушить на слабом огне. Противень для пудинга смазать маслом, дно посыпать сухарями, затем на него выложить половину каши, на нее положить тушеные яблоки, а на них опять кашу, разровнять, смазать маслом и поставить в духовку запекать до образования корочки. При подаче на стол пудинг полить фруктовым или ягодным сиропом.

ПУДИНГ ТВОРОЖНО – ЯБЛОЧНЫЙ ПАРОВОЙ

Продукты: творог 40 г, яблоки 50 г, яйцо 1/4 штуки, сахар 8 г, сухари 4 г, масло сливочное 4 г, варенье 6 г.

Творог протереть через сито, добавить натертые на мелкой терке яблоки, сахар, сухари, желток. Белок взбить и ввести в массу, помешивая снизу вверх. Приготовленную массу выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, прикрыть промасленной бумагой. Варить пудинг в водяной бане 40 минут. Готовый пудинг полить вареньем. Вместо яблок можно взять черную смородину, малину, и др.

СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ ПАРОВОЕ

Продукты: творог некислый свежий 110 г, молоко 40 г, мука 6 г, яйцо 1/5 часть, масло сливочное 3 г.

Тщательно растереть творог с молоком, желтком и соусом бешамель. В полученную массу осторожно ввести взбитые белки. Смазать формочку маслом и положить в нее массу, поставить на паровую баню, довести до готовности.

ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С МОРКОВЬЮ

Продукты: творог 130 г, масло 6 г, сахар 9 г, морковь 12 г,

сметана 6 г, яйцо 1/4 штуки, немного соли.

Творог протереть, добавить сахар, муку, желток, хорошо перемешать. Приготовить и остудить морковное пюре, смешать с творожной массой и добавить взбитый белок. Выложить в смазанную маслом форму, смазать яичным желтком, смешанным со сметаной, запечь в духовке.

ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ С СЫРОМ

Продукты: молоко 70 г, вермишель 20 г, сахар 5 г, сыр 4 г, масло сливочное 4 г.

В кипящее молоко засыпать вермишель и варить при помешивании до готовности. В немного охлажденную вермишель добавить сахар, масло и перемешать. При подаче на стол вермишель посыпать нежирным сыром, протертым на мелкой терке.

РАГУ ОВОЩНОЕ

Продукты: картофель 30 г, морковь 20 г, помидоры 25 г, капуста цветная 50 г, зелень 3 г, лук репчатый 6 г, масло сливочное 6 г, сметана 6 г, бульон или вода 110 мл.

Корнеплоды очистить, мелко нарезать, залить небольшим количеством бульона или воды, плотно закрыть крышкой и тушить на слабом огне до полуготовности. Нарезанные кусочками картофель, помидоры, лук, цветную капусту добавить к корнеплодам, посолить и тушить до готовности. Незадолго до конца тушения в овощи положить сметану и сливочное масло. Перед подачей на стол рагу посыпать мелко нарезанной зеленью.

МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В МОЛОКЕ

Продукты: морковь 120 г, молоко 70 г, сливочное масло 4 г, сахар 6 г, мука 3 г.

Морковь очистить, обмыть, разрезать на дольки или ломтики, положить в кастрюлю, залить водой до верхнего уровня моркови, плотно закрыть крышкой, поставить на слабый огонь и тушить до полуготовности. Затем добавить 50 г молока, сахар, муку, разведенную в 20 г молока, хорошо размешать и продолжать тушить до готовности. В готовую морковь положить масло.

СОУСЫ

СОУС МОЛОЧНЫЙ БЕШАМЕЛЬ

Продукты: молоко 90 г, мука 6 г, сахар 9 г.

Муку поджарить до светло – желтого цвета, охладить и развести в 15 г молока, чтобы не было комочков. В остальное молоко положить сахар, довести до кипения, в кипящее молоко постепенно влить молоко с разведенной мукой и при помешивании довести до кипения, затем немного охладить.

СОУС СМЕТАННЫЙ

Продукты: сметана 60 г, мука 7 г.

Половину сметаны вскипятить, в оставшейся сметане развести муку, предварительно подсушенную в духовке, соединить с горячей сметаной, хорошо перемешать, довести до кипения, процедить.

ФРУКТОВЫЕ СОУСЫ

Для фруктовых соусов можно использовать консервированные фрукты, ягоды, соки.

Для приготовления соусов из свежих фруктов с них нужно срезать кожицу, удалить сердцевину, а из ягод удалить косточки, нарезать кружочками, положить в кастрюлю, залить водой чуть выше уровня фруктов фруктовым отваром из срезанной кожицы и на слабом огне тушить до готовности. Незадолго до конца тушения во фрукты добавить сахар.

СОУС СМЕТАННЫЙ НА ОВОЩНОМ ОТВАРЕ

Продукты: сметана 40 г, мука 7 г, морковь 12 г, корень петрушки, корень сельдерея – по 3 г, лук 8 г, вода 110 г.

Приготовить овощной отвар из моркови, лука, белых кореньев. Вскипятить сметану, подсушенную и охлажденную муку развести холодным овощным отваром и влить постепенно в кипящую сметану, дать прокипеть. Охладить.

НАПИТКИ

НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА

Продукты: 60 г сушеного шиповника, сахар, 3 стакана воды.

Плоды шиповника перебрать, вымыть, истолочь, залить кипятком и оставить в закрытой посуде на 1–2 часа. Перед подачей добавить сахар.

НАСТОЙ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА

Продукты: на 1 л: сухие плоды шиповника 100 г, сахар по вкусу.

Плоды шиповника перебрать, промыть холодной водой, обдать кипятком, залить горячей водой, кастрюлю плотно закрыть крышкой, прокипятить 10 минут и настаивать 20 часов. Настой процедить, добавить сахар по вкусу.

КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ

Продукты: молоко 0,5 л, 35 г картофельного крахмала, сахар.

Молоко вскипятить, влить разведенный в нескольких ложках холодного молока крахмал, вскипятить, добавить сахар, охладить.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ И ЯГОД

Продукты: на 1 л: общее количество фруктов и ягод 550 г, сахар 100 г, вода 750 г.

Перед варкой плоды перебрать, освободить от плодоножек, промыть в проточной воде, у яблок, груш удалить сердцевину, нарезать кусочками и положить в кипящую воду с сахаром. Из слив удалить косточки. Варить компот нужно на слабом огне до мягкости всех заложенных плодов. Если имеются свежие ежевика, малина, клубника, земляника, очищенные мандарины и апельсины, их закладывают в готовый компот, доводят до кипения, снимают с огня и охлаждают.

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Продукты: на 1 л: общее количество сушеных фруктов 110 г, сахар 100 г, вода 1 л.

Сушеные фрукты тщательно перебрать, положить в сито или дуршлаг и вымыть в проточной воде. Груши и крупные яблоки нарезать кусочками. В холодную воду положить подготовленные фрукты и варить на слабом огне до мягкости всех заложенных плодов. Сахар положить в компот в конце варки. Для аромата можно положить корочку апельсина или лимона.

МОРКОВНЫЙ СОК

Продукты: морковь 1 кг, сахар, соль.

Морковь, натертую на терке, отжать через марлю и получить натуральный сок, заправить по вкусу сахаром. Этот сок можно пить без соли и сахара.

ЯГОДНО – МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК

Продукты: 0,5 л молока, 0,5 кг свежих ягод (земляника, клубника, малина), сахар.

Молоко вскипятить, остудить, ягоды вымыть, дать воде стечь, выжать сок. Молоко, помешивая, соединить с соком, сахар положить по вкусу.

ЯГОДНЫЕ КИСЕЛИ

Продукты: 200 г ягод (малина, клубника, клюква, смородина), 1,5 стакана воды, 45 г картофельного крахмала, сахар.

Ягоды перебрать, вымыть, дать воде стечь, затем сварить в кипятке. Выжать сок, процедить. Крахмал развести в нескольких ложках холодной воды. Вскипятить ягодный сок и влить туда разведенный крахмал, помешивая, довести до кипения, положить сахар. Охладить.

ФРУКТОВЫЙ МУСС

Продукты: 300 г яблок (малины, клубники, вишни), 10 г желатина, 2 белка, сахар.

Желатин вымыть, намочить в холодной воде. Яблоки вымыть, нарезать, сварить, слегка поливая водой, протереть через сито, положить в кастрюлю, всыпать сахар, вскипятить. Взбить белки в

пену, добавить кипящее яблочное пюре и желатин, растворенный в горячей воде. Тщательно размешать, разлить в вазочки, охладить.

ЛИМОННОЕ ЖЕЛЕ

Продукты: сок из 1 лимона, 1,5 стакана воды, сахар, 15 г желатина.

Желатин вымыть и намочить. Лимон вымыть, выжать сок, процедить через марлю.

В горячую кипяченую воду положить сахар, лимонный сок. В нескольких ложках горячей воды растворить желатин, влить в приготовленную жидкость, положить сахар по вкусу, Охладить.